

PRIX

	1 ^{er} semestre Sep.-déc.	2 ^{ème} semestre Jan.-juin	Année
1 atelier / personne	30€	35€	50€
2 ateliers / personne	55€	60€	100€
3 ateliers / personne	80€	85€	150€
4 ateliers / tribu*	100€	105€	190€
5 ateliers / tribu*	120€	125€	230€
Espace Échanges/ Rencontres	Gratuit pour les participant-e-s des ateliers 3€ par séance ou 20€ par an		
Stages	40€ par stage		
Accueil, actions ponctuelles...	GRATUIT		

*Tribu : Personnes d'une même famille qui vivent ensemble



Cirqu'Conflex Asbl
Espace 16 Arts - Rue Rossini 16 - 1070 Bruxelles
02/520.31.17
info@cirqu-conflex.be
www.cirqu-conflex.be

IBAN FORTIS : BE53 0682 2301 5353
BIC : GKCCBEBB
Non-assujettie à la TVA

Cirqu'Conflex est agréé en tant que Centre d'Expression
et de Créativité et Maison de Jeunes

Avec le soutien de :



Éditeur responsable : A. Lenoble - Rue Rossini 16, 1070 Bxl - 2022
N° d'entreprise : BE 0454132125 - Inscrite au RPM de Bruxelles
Ne pas jeter sur la voie publique

INFOS PRATIQUES

INSCRIPTION

L'inscription n'est effective que lorsque la fiche est complète et le montant dû payé.

Une séance gratuite d'essai est possible, à l'exception de l'Espace Échanges/Rencontres. Le paiement doit donc être effectué au plus tard pour la deuxième séance, sur place ou par virement bancaire.

À PRÉVOIR

Une vignette de mutuelle ou carte vitale européenne (ou nous contacter). Une tenue de sport adaptée. Une gourde, une collation saine...

LIEU DES ACTIVITÉS

Cirqu'Conflex asbl
Espace 16 Arts - Rue Rossini 16 - 1070 Bruxelles.

ACCESSIBILITÉ

Tram : 81 arrêt Conseil.
Métro : Lignes 2 et 6 arrêt Clémenceau.
À pied : À 10 minutes de la Gare du Midi.

AGENDA

10 septembre : Inscriptions de 14h à 17h
19 septembre : Début du premier semestre
27 mai : Fête de fin de saison
18 juin : Fin des ateliers

D'autres aventures artistiques, manifestations extérieures ou moments festifs et conviviaux égayeront l'année.

SUSPENDS TON CIRQUE

Pour plus de solidarité, Cirqu'Conflex a décidé de s'inspirer des «cafés suspendus» en constituant un fonds de solidarité.

Le principe ? Celles et ceux qui le souhaitent peuvent effectuer une donation à Cirqu'Conflex, d'un **montant libre**. Cette donation servira ensuite à **financer des activités pour les personnes qui n'en ont pas les moyens**.

Les donations se font par le biais du Service Arc-en-Ciel. Ainsi, **tout don d'au moins 40€ est déductible fiscalement** :

IBAN : BE41 6300 1180 0010
Service Arc-en-Ciel
Rue du Bien Faire 41, 1170 Bruxelles
Mention : Don du projet n°139

ACCUEIL

L'accueil est un espace libre et gratuit où les participant-e-s et leurs accompagnateur-trice-s, enfants, ados et adultes, peuvent se rencontrer, échanger des infos ou prendre des renseignements, discuter, faire leurs devoirs dans le calme, participer à des ateliers créatifs, découvrir des jeux de société ou des bandes dessinées et mangas... ou simplement se poser, mais toujours dans une ambiance accueillante.

Tout au long de l'année, la salle d'accueil se transforme en fonction des envies des participant-e-s, des idées qui émergent et de l'exploration du thème de la saison.

Diverses activités y sont proposées et laissent leurs traces sur le papier ou les murs !

CONSEIL DES PARTICIPANT-E-S

Le conseil des participant-e-s est une assemblée qui réunit l'ensemble des participant-e-s qui souhaitent y participer.

Ces réunions vous permettent d'exprimer vos souhaits, de partager des suggestions, de prendre certaines décisions (ex. : le nom de la newsletter, le thème de la saison), de contribuer d'une nouvelle manière à des projets, de vous impliquer activement dans des événements...

Si vous avez envie de participer d'autres façons à la vie de Cirqu'Conflex, le conseil des participant-e-s est le bon moyen ! Il est également possible de rejoindre les instances officielles de Cirqu'Conflex (assemblée générale et organe d'administration).

STAGES

Nous organisons des stages pendant les vacances scolaires, pour les ados et enfants à partir de 8 ans.
Plus d'infos : www.cirqu-conflex.be

PARTENARIATS

Cirqu'Conflex travaille régulièrement en partenariat avec des associations de tous horizons : Aide en Milieu Ouvert, Écoles, Insertion Socio-Professionnelle, Maisons de Jeunes, Centres Culturels, Écoles de Devoirs, Centres d'Alphabétisation...
Si vous êtes membre d'une association et souhaitez développer un partenariat à moyen ou long-terme, contactez-nous.

Cirqu'Conflex

ATELIERS

2022-2023

DE 8 À 88 ANS

MARDI

18h00-19h30 : AÉRIEN NIVEAU 1
MONOCYCLE

19h45-21h15 : JONGLERIE
STRETCHING & RELAXATION

MONOCYCLE

Une selle, des pédales et une seule roue. Marche avant, à reculons, sur place, saut à la corde, wheel walking, free style, vitesse et endurance. Tout est possible...

AÉRIEN

Redécouvrir son corps, ses muscles et ses capacités sur un tissu, un cerceau, une corde ou un trapèze. Reprendre le plaisir de jouer en solo, en duo ou en groupe. S'exprimer et créer en suspension.

Niveau 1 : Pour les débutant·e·s.

Niveau 2 : Avoir fait au moins deux ans d'atelier aérien.

JONGLERIE

Mettre son agilité à l'épreuve en essayant de dompter divers objets de manipulation. Apprendre à faire de plus en plus de figures afin de créer son style et d'inventer ses tricks.

STRETCHING & RELAXATION

Explorer les capacités des muscles à travers des mouvements et étirements qui combinent la force et la flexibilité, sous la direction de la respiration et de l'alignement du corps dans une ambiance relaxante, dans la recherche d'un mouvement conscient et d'une posture saine.

MERCREDI

10h00-11h30 : FLOOR WORK

13h30-21h30 : ACCUEIL

14h00-15h30 : MULTICIRQUE
CAPOEÏRA

15h45-17h15 : JONGLERIE
AÉRIEN

17h30-21h30 : ESPACE ÉCHANGES/
RENCONTRES

FLOOR WORK

Retour en enfance avec des mouvements au sol, espace souvent oublié - mouvements créatifs, d'improvisation ou même de collaboration pour expérimenter avec l'élan, les chutes, les roulades, l'arrêt et les vitesses, et tout autre mouvement contrôlé... ou un peu moins.

MULTICIRQUE

Explorer le mouvement acrobatique pour préparer son corps. Développer l'audace pour chercher l'équilibre sur un agrès. S'amuser avec une balle ou un diabolo pour apprendre à lancer et rattraper. Pratiquer un peu de jeu scénique pour prendre confiance en soi.

CAPOEÏRA

Art martial Afro-brésilien. Découvrez cette discipline riche en culture, musique, technique, agilité et créativité.

ESPACE ÉCHANGES/RENCONTRES

L'Espace Échanges/Rencontres autour des arts du cirque est un espace ouvert, dédié à l'entraînement autonome, à l'apprentissage et à la découverte, basés sur les rencontres et échanges d'expériences entre les participant·e·s.

Chaque mercredi de septembre à juin (en dehors des vacances scolaires), de 17h30 à 21h30, toutes les salles vous sont ouvertes : trapèze, jonglerie et percussion.

Nous prêtons le gros matériel : agrès, tapis de chute, fil de fer...

Vous pouvez vous inscrire sur place à tout moment de l'année.

Il est ouvert à toutes et tous à partir de 8 ans.

L'Espace Échanges/Rencontres est gratuit pour les participant·e·s inscrit·e·s à un atelier à l'année.

JEUDI

18h00-19h30 : ACRO & INVERSIONS
AÉRIEN NIVEAU 2

19h45-21h15 : CRÉATION AÉRIENNE
IMPRO ET MOUVEMENT

ACRO & INVERSIONS

Apprenez pieds en l'air, sur une main ou sur votre tête, à contrôler votre corps tout en douceur et avec beaucoup de patience. Jouez, expérimentez, écoutez votre corps.

CRÉATION AÉRIENNE

Aborder le théâtre, la musique et la danse pour nourrir les techniques aériennes (tissu, trapèze, hamac) et aboutir à la création d'un numéro individuel et/ou collectif.

Prérequis : Avoir fait au moins deux ans d'atelier aérien.

IMPRO ET MOUVEMENT

Nous nous inspirerons des arts du mouvements, tels la danse contemporaine, la capoeira, l'acro-danse, le breakdance et plein d'autres... pour ensuite créer des mouvements, des séries, pour explorer notre relation avec le corps et ce qui nous entoure (les murs, le sol...).

VENDREDI

16h00-19h30 : ACCUEIL

16h30-18h00 : AÉRIEN
MOUVEMENT CRÉATIF

18h15-19h45 : ACROBATIE ET MOUVEMENT
MULTICIRQUE

MOUVEMENT CRÉATIF

Réfléchissons ensemble comment nous pouvons utiliser l'espace qui nous entoure et ce qu'il contient pour créer des mouvements, des formes, exprimer des idées et des valeurs.

ACROBATIE ET MOUVEMENT

Inspiré surtout par la capoeira, le floor work et le breakdance, nous pouvons créer des séquences, des flows et séries acrobatiques et créatives.